

## Τέσσερις ελιές τη μέρα καταστρέφουν τα



Μία πολυφαινόλη

**που περιέχει η ελιά, η υδροξυτυροσόλη, καταστρέφει τα καρκινικά κύτταρα και εμποδίζει τον πολλαπλασιασμό τους.**

Μελέτη του ομογενή επιστήμονα Τομ Καραγιάννη, διευθυντή του Τμήματος Μοριακής και Γονιδιακής Έρευνας του Ινστιτούτου Baker της Μελβούρνης η οποία θα βραβευτεί αύριο στο πλαίσιο της 2ης Διεθνούς Ιατρικής Ολυμπιάδας, έδειξε ότι η υδροξυτυροσόλη καταστρέφει τα καρκινικά ερυθρολευχαιμικά κύτταρα K562 αλλά όχι τα μονοκυτταρικά κύτταρα του περιφερικού αίματος.

Προκειμένου να υπάρξουν οφέλη για την υγεία, ο κ. Καραγιάννης συνιστά κατανάλωση 50 ml ωμού παρθένου ελαιολάδου απ' όπου ο ανθρώπινος οργανισμός θα προσλάβει πολυφαινόλες ή 3-4 ελιών την ημέρας ή συνδυασμό κατανάλωσης ελαιολάδου και ελιών.

«Είναι γενικώς παραδεκτό ότι η πλούσια σε ελιές μεσογειακή διατροφή παρέχει 10-20 mg φαινολών. Αν υποθέσουμε ότι απορροφώνται επαρκώς τότε το αντιοξειδωτικό αποτέλεσμα θα είναι επαρκές» επισημαίνει στην εργασία του ο Τομ Καραγιάννης. Παράλληλα τονίζει ότι η αντικαρκινική επίδραση της

υδροξυτυροσόλης in vitro και in vivo είναι δύσκολο να αμφισβητηθεί λόγω του μεγάλου αριθμού των αποδείξεων που υπάρχουν.

Να σημειωθεί ότι η υδροξυτυροσόλη εκτός από την ελιά υπάρχει και στο κρητικό δίκταμο, στη λεβάντα, στη λουίζα, στα σταφύλια, στα χαρούπια και στην αγριομυρτιά.

**Πηγή:** [briefingnews.gr](http://briefingnews.gr)